

Jadłospisy w dniu 2023-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Hummus 115 g papryka 80 g sałata 30 g Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki kiszane 50 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Energia [kcal] 2 418 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 328,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g sałata 30 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Energia [kcal] 2 295,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 343,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Hummus 115 g papryka 80 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) ogórki kiszane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Energia [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 281,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,5
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE)	jabłka 100 g	Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1 697,9 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 246,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,7

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,